

NOVĒRTĒ SAVA ORGANISMA UZTURES STĀVOKLI ONKOLOĢISKAS SASLIMŠANAS LAIKĀ



PERSONAS DATI:

Vārds un uzvārds:.....

Novērtējuma datums:

Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



PACJENCI
PACJENTOM

* Aptauja izveidota, pamatojoties uz *Scored Patient-Generated Subjective Global Assessment (PG-SGA)*

1.SVARS

* Mans pašreizējais svars:kg,

Mans augums: cm,



* Pirms mēneša svēru apmēram:kg*

* Ja neatceraties, kāds bija Jūsu svars pirms mēneša, ierakstiet, cik svērāt pirms sešiem mēnešiem.

* Lai pārbaudītu, kāds ir Jūsu svara stāvoklis attiecībā pret svaru, kāds Jums bija pirms mēneša, skatieties tabulā nākamajā lapā.

0-1,9 %:	0 punkti
2-2,9 %:	1 punkts
3-4,9 %:	2 punkti
5-9,9 %:	3 punkti
10% un vairāk:	4 punkti

* Pēdējo divu nedēļu laikā mans svars:

samazinājies (1 punkts) nav mainījies palielinājies


PUNKTI KOPĀ

2. MALTĪŠU IETURĒŠANA

* Salīdzinājumā ar iepriekšējo mēnesi:

- ēdu tikpat, cik parasti (0 punkti)
- ēdu vairāk nekā parasti (0 punkti)
- ēdu mazāk nekā parasti (0 punkti)

* Parasti ēdu:

- tradicionālu ēdienu normālā daudzumā (0 punkti)
- tradicionālu ēdienu mazākā daudzumā (1 punkts)
- tradicionālu ēdienu, bet daudz mazākā daudzumā (2 punkti)
- tikai šķidrumu (2 punkti)
- tikai uztura bagātinātājus (3 punkti)
- ļoti mazu daudzumu no katra ēdiena veida (4 punkti)


PUNKTI KOPĀ

3. SAMAZINĀTAS UZTURA UZŅEMŠANAS IEMESLI

* Pēdējo divu nedēļu laikā man bija šādas problēmas, kuras radījušas grūtības vai nav ļāvušas uzņemt pietiekamu pārtikas daudzumu (atzīmējiet visus simptomus, kuri bija parādījušies):

- apetītes trūkums, nav vēlēšanas ēst (3 punkti)
- slikta dūša (3 punkti)
- vemšana (3 punkti)
- caureja (1 punkts)
- aizcietējumi (1 punkts)
- mutes dobuma sausums (1 punkts)
- čūlas mutes dobumā (2 punkti)
- slikta dūša, kuru izraisījušas smaržas (1 punkts)
- pārtika garšo dīvaini, vai arī tai nav garšas (1 punkts)
- ātra sāta sajūta (1 punkts)
- grūtības norīt (2 punkti)
- sāpes, kur?:.....(3 punkti)
- citas**, kādas?(1 punkts)
(** Piemēram: depresija, stomatoloģiskas problēmas, naudas trūkums).

4. IKDIENAS AKTIVITĀTES

✦ Pēdējā mēneša laikā savu dzīvi un fiziskās aktivitāti es vērtētu kā:

- normālu, bez jebkādiem ierobežojumiem (0 punkti)
- normālu, bet nespēju paveikt visas ikdienas aktivitātes (1 punkts)
- nespēju paveikt visas ikdienas aktivitātes, bet guļu gultā vai sēžu krēslā mazāk nekā pusi dienas (2 punkti)
- daudz laika pavadu gultā vai sēžot krēslā, man reti izdodas paveikt kādu ikdienas aktivitāti (3 punkti)
- lielāko laika daļu pavadu gultā, gandrīz nepieņēlos (4 punkti)


PUNKTI KOPĀ

* **PĀRBAUDIET REZULTĀTU** — saskaitiet punktus par visiem
jautājumiem:

0 -1 punkts

Šobrīd nav nepieciešams veikt Jūsu uztura veida izmaiņas. Lūdzu, regulāri izpildiet šo testu slimības un terapijas laikā. Pateicoties tam, Jūs varēsiet kontrolēt sava organisma uztures stāvokli.

2 - 3 punkti:

Mēs iesakām apmeklēt ārstu vai dietologu — Jūs iegūsiet informāciju, kā pareizi nodrošināt organismam nepieciešamo uzturu slimības laikā.

4 - 8 punkti:

Mēs iesakām apmeklēt ārstu vai dietologu, lai veiktu precīzākus izmeklējumus - Jūsu simptomi var norādīt uz sliktu organisma uztures stāvokli.

Vairāk par 9 punktiem:

Iesakām **steidzami** apmeklēt ārstu. Jūsu simptomi var norādīt uz nepietiekamu uzturu. Ārsts veiks tālākus izmeklējumus un/vai iekļaus Jūsu diētā medicīniskā uztura produktus.

Lai uzzinātu, kā savam organismam nodrošināt nepieciešamo uzturu onkoloģiskas saslimšanas laikā, mēs aicinām Jūs iepazīties ar medicīnisko uzturu vietnē www.nutriciaoncology.lv

Patronāža:

Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



PACJENCI
PACJENTOM



Kompānijas partneris:

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

